

El minuto de Mayo Clinic

Evitar lesiones por exceso de uso

Video	Audio
	Puede ocurrir al hacer las actividades más simples.
00:07:25 Dr. SANJ KAKAR 01:	“Al sostener el computador portátil, al escribir en el computador, al enviar un texto y al hacer otras cosas similares”.
	Son lesiones por exceso de uso y el Dr. Sanj Kakar, cirujano traumatólogo y ortopédico de mano y muñeca en Mayo Clinic, las ve constantemente.
00:06:12 Dr. Sanj Kakar Cirujano Traumatólogo y Ortopédico Mayo Clinic	“Es muy común que en las manos y las muñecas se produzcan lesiones por exceso de uso y, principalmente, hablamos de problemas con los tendones”.
	Los tendones son como cuerdas que ayudan a mover los dedos.
00:06:52 Dr. SANJ KAKAR 01:	“Entonces, cada vez que se mueve la muñeca y ocurre lo que nosotros llamamos una desviación cubital, o cuando se apunta hacia abajo con el pulgar, la persona siente un dolor intenso en esa zona”.
	Hay que disminuir la frecuencia con la que se hace esa actividad repetitiva.
00:07:05 Dr. SANJ KAKAR 01:	“La terapia ayuda. Entre las terapias pueden estar el ultrasonido para calmar la zona y, a veces, una férula que también ayuda”.
	Cuando las cosas empeoran...
00:07:15 Dr. SANJ KAKAR 01:	“... en ocasiones, hay que inyectar corticosteroides para reducir la inflamación. Por lo general, las cosas mejoran; pero otras veces, hay que operar”.
	Sin embargo, por complicado que resulte, el Dr. Kakar dice que lo mejor es procurar evitar estas lesiones.
00:07:25 Dr. SANJ KAKAR 01:	“Hay que ser creativos para que las cosas mejoren y, por ejemplo, usar software activado con la voz para escribir menos veces mensajes de texto o en el computador”.

	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Ian Roth.
--	---